

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Danh mục

4 bước giúp bạn Squat đúng kỹ thuật, tránh chấn thương

Tác giả *Quân Lương*

Squat là 'vua' của các động tác vì đem lại hiệu quả cao và nhanh. Tuy nhiên, bạn cần biết **cách squat đúng kỹ thuật** để nhanh có tác dụng và tránh được chấn thương đáng tiếc.



Squat là bài tập vận động toàn thân giúp định hình vóc dáng săn chắc, thon gọn rất hiệu quả. Các chuyên gia, huấn luyện viên đều công nhận đây là động tác có tác dụng nhanh chóng và hiệu quả nhất. Thực tế, người tập muốn có một vóc dáng chuẩn thì không thể bỏ qua động tác này.

Tuy nhiên, nhiều chị em có tâm lý e ngại vì động tác này đòi hỏi kỹ thuật đúng, nếu không có thể làm tổn thương cột sống, gây đau lưng hoặc dị tật nếu tập trong thời gian dài.

Thông thường, bạn có thể squat tay không tại nhà hoặc squat có tạ tại máy tập squat trong các phòng tập gym. Tuy

nhiên, với những chị em mới tập thì bạn chỉ nên tập tay không. Sau khi đã quen động tác thì bạn có thể gánh tạ để tăng tác dụng lên cơ thể.

Dưới đây là 4 bước để Squat đúng kỹ thuật và những lưu ý để giúp bạn tránh chấn thương:



Bước 1: Hai chân mở rộng, đầu gối và bàn chân hướng ra ngoài. Lưng thẳng, bụng hóp lại, ngực ưỡn lên, vai mở rộng.



Bước 2: Từ từ ngồi xổm xuống, càng sâu càng tốt. Đầu gối và chân nâng đỡ cơ thể, mông đẩy ra sau càng xa càng tốt. Vai, lưng và mông thành một đường chéo từ trên xuống dưới.



Bước 3: Mắt nhìn lên, ngực đưa về trước, bụng hóp lại



Bước 4: Giữ nguyên 2 giây rồi đứng lên.

Một số lưu ý quan trọng khi Squat:

- Khi bạn ngồi xuống, điều quan trọng nhất là đầu gối không được chụm lại, sẽ làm khoá khớp và gây ra chấn thương. Vì vậy, luôn giữ cho đầu gối hướng ra ngoài.

- Nếu bạn dùng thảm tập yoga thì có thể mở rộng chân đúng bằng chiều ngang của chiếc thảm

- Vai, lưng và mông thành một đường chéo từ trên xuống dưới để lực toàn thân (và có thể có tạ) không dồn vào xương cột sống gây tổn thương cho lưng và dị tật.

- 3 điều cần nhớ: mông đưa ra sau, đùi thẳng và bụng hóp lại

- Khi bạn càng mở rộng chân thì bạn càng tập được cơ đùi trong.

Dưới đây là video hướng dẫn Squat đúng kỹ thuật:

Xem thêm:

div class="green"

- 12 động tác tập luyện 2 người lý thú và hiệu quả tại nhà
- 3 động tác tập thon gọn bắp tay toàn diện với dây tập TRX
- Chỉ số BMI và cách tính giúp bạn xác định mức độ mập hay ốm
- 10 điều cần biết cho người mới tập thể hình
- Thể hình cho người mới tập

Thích thì "Like" / Hay thì "Share"



Tin liên quan



TOP 16 bài tập Squat cho vòng 3 săn...



Top 14 bài tập Gym cực tốt cho ngườ...



Top 14 bài tập Gym cực tốt cho ngườ...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất

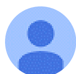


Bài trước

12 động tác tập luyện 2 người lý thú và hiệu quả tại nhà



Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

 Recommend this on Google

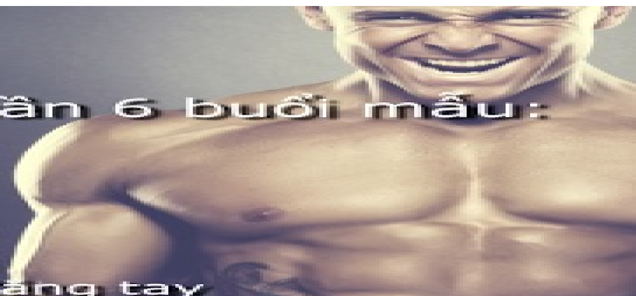
---

Chưa có nhận xét nào Google+

Thêm nhận xét

Bạn tìm gì hôm nay... 

XEM NHIỀU NHẤT



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



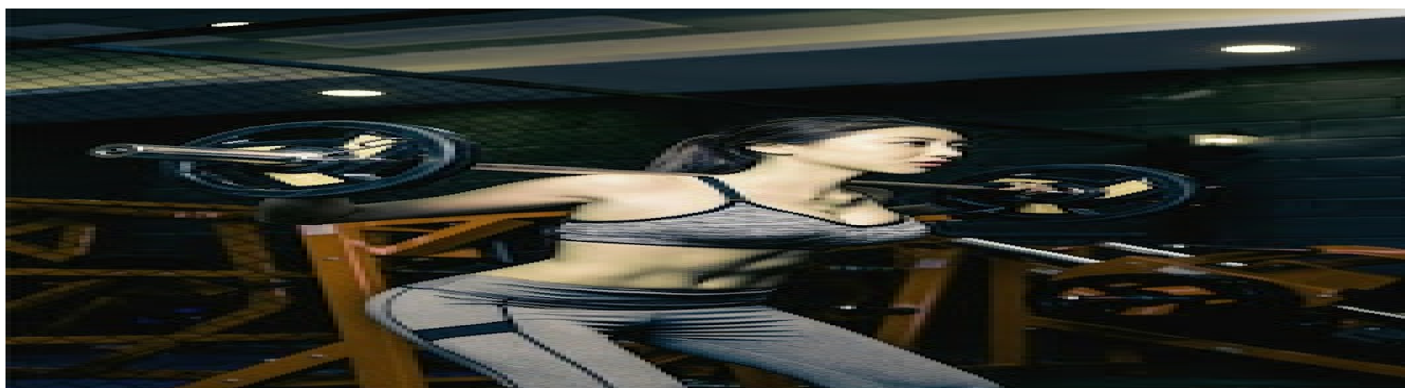
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



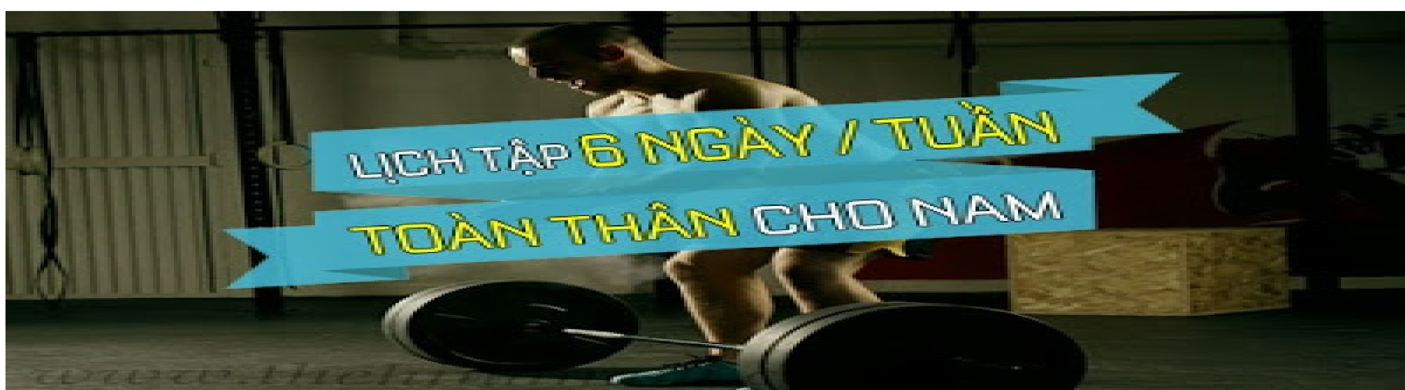
5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



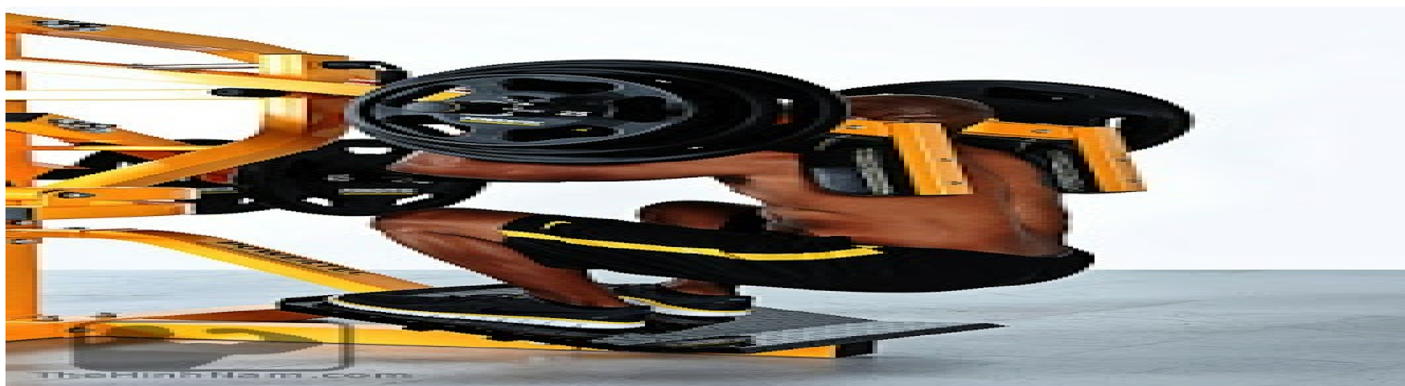
Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

KHỎEĐẸP.VN

- 6 bí mật giúp bạn vượt qua chặn đua đạp xe của Ironman tốt hơn
  Bạn đang chuẩn bị cho cuộc đua ironman? Bạn đã chuẩn bị sẵn sảng cho phần chạy bộ...
- 6 sai lầm tập bắp chân bạn cần tránh ngay khi tập thể hình
  Nếu bắp chân của bạn trông giống như của con nít, tập hoài mà chẳng phát triển, chắc chắn...
- Trào lưu tóc rẽ ngôi giữa đang càng quét mùa hè 2016
  Kiểu tóc rẽ ngôi giữa đang ngày càng trở nên thịnh hành hơn vì vẻ dịu dành nữ tính...
- "Bật mí" công thức trị sạm da chỉ sau 5 ngày với dầu gấc
  Làn da của bạn đen sam? Bạn dùng mọi cách nhưng vẫn không trắng được? Bạn không có thời...
- 4 màu tóc nhuộm đẹp đang được các sao Việt ưa chuộng nhất
  Hè đến bạn đang muốn thay màu tóc mới đón Hè? Bạn có biết các hot girl và người...

NHẠC TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh 

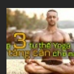
Bài ngẫu nhiên



TOP 16 BÀI TẬP SQUAT CHO VÒNG 3 SĂN CHẮC

05.03.2016 - 0 Comments

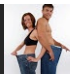
Chỉ cần 30 ngày, series bài tập squat cho vòng 3 sẽ giúp cho mông và đùi của bạn cực kỳ thon gọn săn chắc và...



TOP 3 TƯ THẾ YOGA TĂNG CÂN NHANH HIỆU QUẢ CHO PHÁI MẠNH

29.01.2016 - Comments Disabled

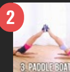
Khi phái mạnh muốn tập luyện để tăng cân thường bỏ qua các bài tập yoga vì nghĩ yoga với các động tác nhẹ...


10 THỰC PHẨM GIÚP NAM GIỚI GIẢM CÂN HIỆU QUẢ
22.10.2015 - Comments Disabled
10 thực phẩm giúp nam giới giảm cân hiệu quả nên bổ sung vào thực đơn ăn kiêng của mình hàng ngày vừa giúp...

Bài mới

1  4 BƯỚC GIÚP BẠN SQUAT ĐÚNG KỸ THUẬT, TRÁNH CHẤN THƯƠNG

Squat là 'vua' của các động tác vì đem lại hiệu quả cao và nhanh. Tuy...

2  12 ĐỘNG TÁC TẬP LUYỆN 2 NGƯỜI LÝ THÚ VÀ HIỆU QUẢ TẠI NHÀ

Chắc chắn bạn sẽ trải qua buổi tập tại nhà rất lý thú cùng người bạn...

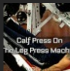
3  SQUAT LÀ GÌ ? TẬP SQUAT NHƯ THẾ NÀO ĐÚNG VÀ HIỆU QUẢ NHẤT ?

Squat thì siêu nổi tiếng trong cộng đồng những người thích tập gym và...

Bài yêu thích



TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ BẰNG 6 DỤNG CỤ TỰ CHẾ CỰC DỄ
04.03.2016 - 0 Comments
1. Milk Dumbbottles - Tạ tay bằng chai sữa Dùng chai sữa hoặc nước giặt v.v... để làm tạ đơn...


CALF PRESS ON THE LEG PRESS MACHINE – NHÓN CHÂN TRÊN MÁY TẬP
06.02.2016 - Comments Disabled
Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Calf Press On The Leg Press Machine. Học kỹ thuật đúng cho bài...


PALMS UP BARBELL WRIST CURL – CUỐN TẠ ĐÒN TRÊN GHẾ TAY HƯỚNG LÊN
02.02.2016 - Comments Disabled
Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Palms Up Barbell Wrist Curl. Học kỹ thuật đúng cho bài tập cuốn...

Copyright © 2015 - Thể Hình Nam

Chat với chúng tôi!